

# Mealprep-Session

am 02.02.25

## SPEISEPLAN:

Kürbis-Linsendal mit Reis

Blumenkohl-  
Kartoffelcreme-Suppe

Nudel-Schinken-Auflauf mit  
Erbsen

Mexikanischer Bulgur-  
Salat

Ofengemüse

## DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Kürbis

1 Blumenkohl

2 Kartoffeln

1 rote Paprika

1 Süßkartoffel

1 Kohlrabi

200 g Champignons

1 Bund Petersilie

1 Bund Frühlingszwiebeln

200 g Kochschinken (alt.:  
100 g Cashews)

100 g geriebener Käse (alt.:  
veganer Käse)

100 g Frischkäse (alt.: pflanzliche  
Sahne)

100 g Nudeln nach Wahl

1 Tasse Bulgur

1 Tasse rote Linsen

1 Tasse Reis

1 kleines Glas Mais

1 Glas schwarze Bohnen

1 Glas weiße Bohnen

1 Dose Kokomilch

300 g TK Erbsen

ergibt je ca 2 Portionen



# Mealprep-Session

am 02.02.25



## SPEISEPLAN:

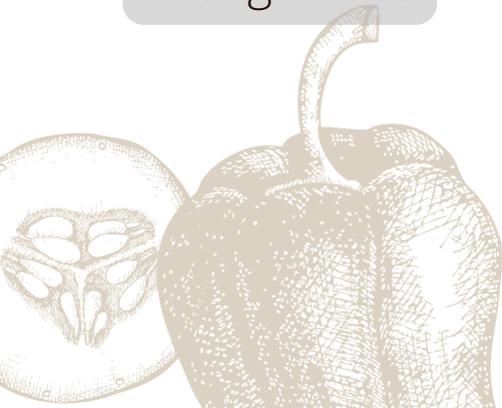
Kürbis-Linsendal mit Reis

Blumenkohl-  
Kartoffelcreme-Suppe

Nudel-Schinken-Auflauf mit  
Erbsen

Mexikanischer Bulgur-  
Salat

Ofengemüse



## DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Kürbis - würfeln

1 Blumenkohl - in Röschen

2 Kartoffeln - würfeln

1 rote Paprika - kleinere Würfel

1 Süßkartoffel - würfeln

1 Kohlrabi - würfeln

200 g Champignons - halbieren

1 Bund Petersilie - klein hacken

1 Bund Frühlingszwiebeln - in Ringe

# Mealprep-Session

am 02.02.25



## SNACK:

Bananen-Erdnussbutter-Muffins

## DEIN EINKAUFSZETTEL:

ca 150 g Hafermehl oder Vollkornmehl

2 reife Bananen

2 Eier

3 EL Erdnussbutter oder  
Erdnussmus

60 g Erythrit

100 ml pflanzliche Milch

3-4 EL Kokosöl oder Butter flüssig

